FR

Montre fitness

Mode d'emploi

PEARL sports NX-1274-675

Table des matières

Votre nouvelle montre fitness 3
Contenu 3
Consignes préalables 4
Consignes de sécurité 4
Consignes importantes pour le traitement des déchets ... 5
Consignes importantes sur les piles bouton et leur recyclage 6
Déclaration de conformité 7
Description du produit 8
Touches et fonctions 9
Récapitulatif des fonctions 9
Utilisation 10
Régler l'heure 10
Surveiller la fréquence cardiaque 11
Régler la fréquence cardiaque 14
Tableau de la fréquence cardiaque 16
Affichage des données 17
Régler l'alarme 18
Chronomètre 19
Changer la pile 19
Nettoyage et entretien 20
Caractéristiques techniques 21

Votre nouvelle montre fitness

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour le choix de cette montre fitness, qui permet de garder sous contrôle votre séance d'entraînement en affichant, outre la date et l'heure, votre fréquence cardiaque. Vous pouvez également programmer une alarme. De plus, la montre fitness dispose des fonctions de compteur de calories et de chronomètre. Elle peut être portée soit au poignet, soit à une sangle disponible séparément.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Montre fitness
- Mode d'emploi

NOTE :
La pile est déjà insérée dans l'appareil à l'usine.

ATTENTION !
Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Contient des petites pièces pouvant être avalées.

Consignes préalables

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Ne démontez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Conservez le produit hors de la portée des enfants !

- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

Consignes importantes pour le traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.

Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

Consignes importantes sur les piles bouton et leur recyclage

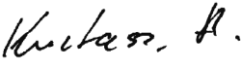
Les piles bouton ne doivent PAS être jetées dans la poubelle classique. Chaque consommateur est aujourd'hui obligé de jeter les piles bouton utilisées dans les poubelles spécialement prévues à cet effet.

Vous pouvez déposer vos piles bouton dans les déchetteries municipales et dans les lieux où elles sont vendues.

- N'utilisez ensemble que des piles bouton du même type et remplacez toutes les piles bouton de l'appareil en même temps !
- Respectez la polarité des piles bouton. Un mauvais sens d'insertion des piles bouton peut endommager l'appareil – Risque d’incendie.
- N'essayez pas d'ouvrir les piles bouton, et ne les jetez pas au feu.
- Les piles bouton dont s'échappe du liquide sont dangereuses. Ne les manipulez pas sans gants adaptés.
- Maintenez les piles bouton hors de portée des enfants.
- Retirez les piles bouton de l'appareil si vous ne comptez pas l'utiliser pendant un long moment.

Déclaration de conformité

La société PEARL.GmbH déclare ce produit, NX-1274, conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 2004/108/CE, concernant la compatibilité électromagnétique, et 2011/65/UE, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.

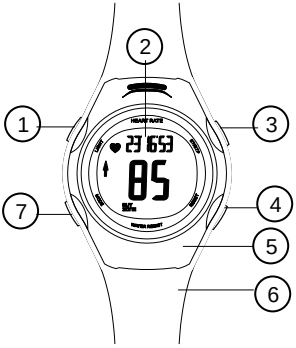


Directeur Service Qualité

Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz

08. 05. 2015

Description du produit



Votre nouvelle montre fitness			
1	Touche ADJUST/ LIGHT	5	Boîtier
2	Écran	6	Bracelet
3	Touche START/STOP	7	Touche MODE
4	Touche RESET		

Touches et fonctions

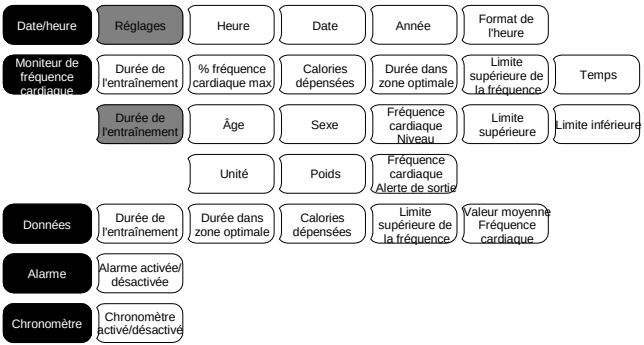
MODE ⑦ : Pour accéder aux différents modes d'utilisation de la montre fitness, et au champ à remplir suivant dans les réglages.

ADJUST/LIGHT ① : Pour accéder aux menus de réglages, effacer les données d'une séance d'entraînement et allumer le rétroéclairage de l'écran.

START/STOP ③ : Pour augmenter les valeurs en mode Réglages et interrompre votre entraînement en mode de surveillance de la fréquence cardiaque.

RESET ④ : Pour diminuer les valeurs en mode Réglages, appeler le sous-menu, basculer entre les différentes unités de mesures (livres et kg), et mettre fin à la séance d'entraînement.

Récapitulatif des fonctions



Utilisation

Régler l'heure

En mode Heure, vous pouvez régler l'heure, la date et le format de l'heure.

1. Appuyez sur MODE ⑦ pour accéder au réglage de l'heure. L'écran affiche :

.
2. Maintenez la touche ADJUST/LIGHT ① appuyée pendant 2 secondes. L'écran affiche :

.
3. Les chiffres des heures clignotent. Utilisez alors les touches START/STOP ③ et RESET ④ pour régler les heures. L'écran affiche :

.
4. Appuyez à nouveau sur MODE ⑦ pour confirmer le réglage et passer au réglage des minutes. Les chiffres des minutes clignotent, et l'écran affiche :

.
5. En procédant de la même manière, réglez maintenant les minutes, puis les secondes, l'année, le mois, le jour et le format de l'heure (12 ou 24 heures). À l'écran s'affiche alors successivement :

Heures Minutes Secondes Année Mois Jour Format de l'heure

6. Pour terminer les réglages, appuyez sur ADJUST/LIGHT ①.

Surveiller la fréquence cardiaque

Avant de commencer l'entraînement, vous devez connaître votre fréquence cardiaque maximale, votre zone optimale d'entraînement ainsi que votre fréquence cardiaque minimale. En connaissant ces valeurs, vous pouvez tirer le meilleur profit de votre entraînement pour votre santé.

Nous vous recommandons de consulter un médecin pour établir votre programme d'entraînement personnalisé. Vous pouvez également déterminer votre fréquence cardiaque maximale selon la formule suivante :
220 - votre âge (pour les hommes)
ou 226 - votre âge (pour les femmes).

1. Appuyez sur MODE ⑦ pour accéder au mode de surveillance de la fréquence cardiaque. L'écran affiche :

.

2. Dès que l'indication "HRM" apparaît, maintenez la touche ADJUST/LIGHT ① appuyée pendant 2 secondes. Sur l'écran s'affiche alors "Adjust Hold".

3. Appuyez sur la touche START/STOP ③ ou RESET ④, pour procéder au réglage. Appuyez sur la touche MODE ⑦ pour vous déplacer à l'intérieur du menu.

   Les réglages s'effectuent dans l'ordre suivant : Age → Sexe (17 = masculin, F = féminin) → Niveau → Hi → Lo (Lo = inférieur, Hi = supérieur) → Lb/KG (Lb = livres, K = kilogrammes) → WB Lb/KG → Alarme

   Confirmez votre sélection avec ADJUST/LIGHT ①.

4. Dès qu'une série de zéros s'affiche sur la ligne du dessus, commencez votre séance d'entraînement.

   L'écran affiche :

. Si vous utilisez la ceinture pectorale vendue séparément, s'affiche d'abord pendant la transmission.

5. Dans le réglage standard, la durée de l'entraînement est affichée sous la fréquence cardiaque. Appuyez sur RESET ④ pour obtenir plus d'informations.

6. Pour enregistrer les données, maintenez la touche ADJUST/LIGHT ① appuyée pendant 2 secondes.

   L'écran affiche

.

7. Pour interrompre votre entraînement, appuyez sur START/STOP ③ . Pour reprendre, appuyez à nouveau sur la touche START/STOP ③.

8. Appuyez sur RESET ④ pour faire défiler les données enregistrées dans l'ordre suivant :

Durée de l'entraînement | Fréquence cardiaque max - | Calories dépensées- | "In Zone" (zone optimale) | Limite supérieure de la fréquence cardiaque - | Fréquence cardiaque actuelle -

"In Zone" signifie que votre fréquence cardiaque est située dans la zone optimale. Si au contraire, "Out Zone" est affiché, votre fréquence cardiaque n'est plus dans la zone optimale : elle est soit trop élevée soit trop basse, ce qui est indiqué par une flèche vers le haut ou vers le bas.

9. Votre fréquence cardiaque est mesurée en battements par minutes (bpm). Vous avez la possibilité de définir la limite supérieure et la limite inférieure de votre zone optimale.

10. Appuyez sur MODE ⑦ pour accéder au réglage de ces valeurs. L'écran affiche : .

11. Maintenez la touche ADJUST/LIGHT ① appuyée pendant 2 secondes.

12. Utilisez alors START/STOP ③ ou RESET ④ pour augmenter ou diminuer une valeur.

13. Appuyez à nouveau sur MODE ⑦ pour confirmer le réglage et passer au réglage de la valeur suivante. Les réglages s'effectuent dans l'ordre suivant :

Âge | Sexe | Niveau de la zone de fréquence cardiaque | Valeur de la limite supérieure | Valeur de la limite inférieure | Unité de poids | Poids | Alerte de sortie de zone activée/ désactivée

Régler la fréquence cardiaque

Le niveau 1 (55 % à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale) permet de renforcer un cœur en bonne santé et de perdre du poids. Le niveau 2 (70 % à 80 %) permet de travailler l'endurance et d'augmenter sa résistance. Avec le niveau 3 (80 % à 100 %), vous restez au maximum de vos capacités et renforcez vos muscles. Ces trois niveaux sont indiqués comme suit sur la montre fitness :

Votre fréquence cardiaque actuelle atteint au moins 60 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Votre fréquence cardiaque actuelle est comprise entre 60 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Votre fréquence cardiaque actuelle est de 85 % ou plus de votre fréquence cardiaque maximale.

Si vous utilisez la ceinture pectorale vendue séparément,

s'affiche d'abord pendant la transmission.

Tableau de la fréquence cardiaque

Voici une autre méthode pour surveiller votre fréquence cardiaque, basée sur le sexe, l'âge et le poids. En se basant sur votre fréquence cardiaque maximale (MHR) le tableau vous permet de savoir quelle doit être votre fréquence cardiaque selon le type d'entraînement recherché. Notez cependant que ce tableau est donné uniquement à titre indicatif et n'est pas valable pour chaque personne.

Fréquence cardiaque maximale Homme : 220 - âge Femme : 226 - âge			**Niveau 1** **(55 % à 70 %)** Travail du cœur sain et perte de poids				**Niveau 2** **(70 % à 80 %)** Travail de l'endurance et augmentation de la résistance				**Niveau 3** **(80 % à 100 %)** Capacités max. et renforcement des muscles			
Âge	Homme	Femme	Homme		Femme		Homme		Femme		Homme		Femme	
20	200	206	110	140	113	144	140	160	144	164	160	200	164	206
25	195	201	107	136	110	140	136	156	140	160	156	195	160	201
30	190	196	104	133	107	137	133	152	137	156	152	190	156	196
35	185	191	101	129	105	133	129	148	133	152	148	185	152	191
40	180	186	99	126	102	130	126	144	130	148	144	180	148	186
45	175	181	96	122	99	126	122	140	126	144	140	175	144	181
50	170	176	93	119	96	123	119	136	123	140	136	170	140	176
55	165	171	90	115	94	119	115	132	119	136	132	165	136	171
60	160	166	88	112	91	116	112	128	116	132	128	160	132	166
65	155	161	85	108	88	112	108	124	112	128	124	155	128	161
70	150	156	82	105	85	109	105	120	109	124	120	150	124	156
75	145	151	79	101	83	105	101	116	105	120	116	145	120	151

Affichage des données

En mode Données sont affichées les données correspondant à votre dernière séance d'entraînement. Notez que ne peuvent être enregistrées que les données d'une seule séance d'entraînement.

1. Appuyez sur MODE ③ pour accéder au mode Données.

   L'écran affiche :

   .

2. Appuyez sur RESET ④ pour faire défiler les données enregistrées dans l'ordre suivant :

Durée de l'entraînement	Durée dans la zone optimale	Calories dépensées	Limite supérieure de la fréquence cardiaque	Limite inférieure de la fréquence cardiaque

Si vous utilisez la ceinture pectorale vendue séparément,

s'affiche d'abord pendant la transmission.

Régler l'alarme

En mode Alarme, vous pouvez régler l'alarme et choisir de l'activer ou de la désactiver.

1. Appuyez sur MODE ⑦ pour accéder au mode Alarme. L'écran affiche :

.
2. Maintenez la touche ADJUST/LIGHT ① appuyée pendant 2 secondes.
3. Les chiffres des heures clignotent. Utilisez alors la touche START/STOP ③ ou RESET ④ pour régler les heures. L'écran affiche :

.
4. Appuyez à nouveau sur MODE ⑦ pour confirmer le réglage et passer au réglage des minutes. Les chiffres des minutes clignotent, et l'écran affiche :

.
5. Utilisez START/STOP ③ pour activer et désactiver l'alarme. Lorsque l'alarme est activée, cela est affiché à l'écran.

Chronomètre

1. Appuyez sur MODE ⑦ pour accéder au mode Chronomètre. L'écran affiche brièvement puis .
2. Appuyez sur la touche START/STOP ③ pour lancer la mesure d'un temps avec le chronomètre.
3. Appuyez sur RESET ④ pour arrêter le chronomètre sur un temps intermédiaire.
4. La touche RESET ④ vous permet de reprendre la mesure d'un temps avec le chronomètre.
5. La touche START/STOP ③ vous permet d'interrompre la mesure d'un temps.
6. Appuyez sur START/STOP ③ puis sur RESET ④ pour mettre fin à la mesure d'un temps.

Eclairer l'écran

Appuyez sur la touche ADJUST/LIGHT ① pour pouvoir lire l'écran de votre montre fitness même dans l'obscurité.

Changer la pile

Le compartiment à pile se trouve à l'arrière du chronomètre. Les quatre vis doivent être dévissées pour que le compartiment de la pile puisse être ouvert. L'appareil est

alimenté par une pile bouton 3 V type CR2032. La durée de vie moyenne de la pile est de 1 an.

1. Ouvrez le compartiment à piles en le dévissant.
2. Retirez la pile usagée.
3. Insérez une pile neuve. Le signe + doit être orienté vers le haut.
4. Revissez le couvercle du compartiment de la pile.

Nettoyage et entretien

- Ne démontez pas la montre fitness. Ne procédez à aucune réparation vous-même.
- Ne soumettez pas la montre fitness à des coups ou des chocs violents. Ne l'exposez pas à une chaleur extrême ni au rayonnement direct du soleil.
- N'exposez pas la montre fitness à des aérosols comme une bombe de laque, à un spray de déodorant, de lotion solaire ou de tout autre produit cosmétique, car cela pourrait assécher les éléments en plastique de la montre fitness. Si la montre fitness devait néanmoins être en contact avec ce type de produit, essuyez-la soigneusement.
- Nettoyez la montre fitness à l'aide d'un chiffon légèrement humidifié et d'un détergent doux. N'utilisez ni solvant ni produit de nettoyage agressif.
- Lorsqu'elle n'est pas utilisée, rangez la montre fitness dans un endroit sec.

Caractéristiques techniques

Pile	Pile bouton 3 V type CR2032
Poids	45 g
Étanchéité	Étanche jusqu'à 30 mètres dans des conditions d'utilisation normales
Température d'utilisation	-5 °C à 50 °C
Composition du boîtier	Plastique ABS
Composition des touches	Plastique ABS et polyuréthane
Composition du fermoir	Acier inoxydable
Composition du châssis	Acier inoxydable
Composition du dos	Acier inoxydable
Composition du bracelet	Polyuréthane
Mesure de la fréquence cardiaque	De 30 à 240 battements par minute

Service commercial : 0033 (0) 3 88 58 02 02

Importé par :

Pearl | 6 rue de la Scheer | F-67600 Sélestat

© REV1 – 08.05.2015 – EX: MX//MR